令和8年度

11月 予定献立表

大崎東学校給食センター（にじいろキッチン）

日	曜	献立名 主食	献立名 おかず	料理に使用する 6つの なかま 1群 血や肉や骨になる 赤のなかま 1群 赤：魚・肉・豆	1群 白：乳製品	2群 からだの調子をととのえる 緑のなかま 3群 緑黄色野菜	2群	3群 黄や力のもとになる 黄のなかま 4群 炭水化物	4群	エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩相当量（g） 小	中	給食のない学校
2	月	ごはん	ソースカツ コールスローサラダ ほうれん草のスープ	ぶたロースカツ とりむねにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	こめ きょうかまい じょうはくとう じゃがいも	だいすあぶら フレンチドレッシング	641 22.6 22.6 2.4	809 27.4 26.5 3.0	
4	水	ささ結つやつやごはん	ふるさと甘酒プルコギ 地場産給食の日 岩出山れんこんと大崎大豆のマヨポンあえ 大崎朝市みそ汁	ぶたももにく みそ だいず がんも	ぎゅうにゅう	あかピーマン にら にんじん	たまねぎ きピーマン しょうが・にんにく れんこん・きゅうり コーン・だいこん ごぼう・はくさい ねぎ	こめ(ささむすび) さんおんとう サツマイモ いたこんにゃく	こめあぶら ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	618 25.4 23.2 1.8	767 30.6 27.2 2.5	
5	木	麦ごはん	八宝菜の具 はるさめサラダ ヨーグルト	ロースハム ぶたももにく いか むきえび うずらたまご	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし・だいこん たまねぎ・たけのこ はくさい ほししいたけ しょうが	こめ おしむぎ はるさめ しょうはくとう かたくりこ	ごまあぶら	658 28.3 17.1 2.6	800 33.3 19.0 3.4	敷玉小6年
6	金	ごはん	さばの塩焼き 豚バラ大根 かみかみメニュー もずくのみそ汁 りんご	さば ぶたバラにく とうふ みそ げんえんみそ だしパック	ぎゅうにゅう もずく	にんじん さやいんげん	だいこん にんにく しょうが ねぎ りんご	こめ きょうかまい いたこんにゃく じょうはくとう じゃがいも	こめあぶら	608 25.3 21.5 1.7	766 30.7 25.3 2.1	敷玉小6年 鹿島台中1年 鹿島台中2年
9	月	ごはん	牛肉入りコロッケ チンジャオロースー かみかみメニュー 中華風なめこ汁	ぶたももにく たまご とうふ	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン	きピーマン たけのこ なめこ ねぎ	こめ きょうかまい さんおんとう かたくりこ じゃがいも	こめあぶら ごまあぶら	658 26.2 21.1 2.3	810 31.4 24.5 2.7	
10	火	麦ごはん	ポークカレー かいそうサラダ かみかみメニュー 温州みかんゼリー	ぶたももにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ めひじき	にんじん トマトピューレ	にんにく・しょうが たまねぎ・りんご キャベツ・きゅうり	こめ・おしむぎ きょうかまい じゃがいも さんおんとう ゼリー	こめあぶら カレールウ	688 23.6 20.5 2.2	864 28 25.2 3.0	
11	水	ごはん	いわしのカレー醤油煮 すき昆布の煮もの かみかみメニュー みそスープ	いわし あぶらあげ ぶたひきにく みそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん	だいすもやし はくさい ねぎ	こめ きょうかまい いたこんにゃく さんおんとう じゃがいも	こめあぶら ごま	599 25.5 20.8 2.0	759 30.8 24.3 2.5	鹿島台小
12	木	わかめごはん	とりのから揚げ 敷玉小リクエスト給食 ペンネナポリタン コーンスープ みかん	とりももにく ぶたももにく	ぎゅうにゅう わかめ なまクリーム	にんじん ピーマン トマト パセリ	しょうが たまねぎ マッシュルーム コーン クリームコーン みかん	こめ・こめこ かたくりこ ペンネマカロニ さんおんとう じゃがいも	ごまあぶら だいすあぶら オリーブオイル こめあぶら	762 29.3 23.9 2.8	937 34.8 28.1 3.9	
13	金	ごはん	すずかけしゅうまい（小2こ・中3こ） 韓国風サラダ マーボー豆腐	すずかけしゅうまい ぶたひきにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	きゅうり・レタス キャベツ・にんにく しょうが ねぎ・たけのこ ほししいたけ	こめ きょうかまい さんおんとう かたくりこ	ごまあぶら チョレギドレッシング	641 25.6 21.3 2.8	834 32.5 26.3 3.8	
16	月	麦ごはん	三陸産さば味噌カツ 肉じゃが う米ワンタンスープ	さば ぶたももにく ベーコン みそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ えだまめ ねぎ・はくさい	こめ・おしむぎ じゃがいも いたこんにゃく さんおんとう こめこワンタン	だいすあぶら こめあぶら ごまあぶら	651 24.8 22.4 2.6	790 29.7 26.7 3.2	鹿島台小
17	火	ごはん	ドライカレー キャベツの昆布あえ にらたま汁	ぶたひきにく だいず たまご とうふ だしパック	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん にら	にんにく たまねぎ キャベツ もやし・きゅうり コーン・ねぎ	こめ きょうかまい こめこ かたくりこ	こめあぶら カレールウ ごまあぶら	615 27.0 21.6 2.5	780 33.1 25.6 3.5	
18	水	つや姫ごはん	かつおのかりんと揚げ 特別栽培米の日 だいこんサラダ わかめのみそ汁 かみかみメニュー	かつお あぶらあげ とうふ だしパック みそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん きゅうり キャベツ はくさい ねぎ・えのきだけ	こめ(つやひめ) かたくりこ くろさとう じゃがいも	こめあぶら	579 28.1 15.6 1.9	722 34.3 16.8 2.5	
19	木	仙台みそパン	牛タンハンバーグのデミソース マカロニサラダ コンソメスープ スライスチーズ	ぎゅうたん ぶたももにく とりむねにく ウィンナーソーセージ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ・きゅうり コーン・だいこん はくさい・たまねぎ	せんだいみそパン さんおんとう マカロニ じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ フレンチドレッシング	651 25.5 29.8 2.8	806 30.5 35.3 3.8	
20	金	麦ごはん	豚丼の具 キャベツとわかめの和えもの 卵スープ	ぶたももにく あぶらあげ たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・ごぼう キャベツ・きゅうり えのきだけ・ねぎ	こめ おしむぎ いとこんにゃく さんおんとう かたくりこ	こめあぶら ごまあぶら ごま	614 29.4 20.6 2.9	733 35.1 23.9 3.5	松山中
24	火	ごはん	ささみフライBBQソース 野菜サラダ せんべい汁	ささみフライ とりももにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	キャベツ・きゅうり ほししいたけ はくさい・だいこん ねぎ	こめ きょうかまい さんおんとう かやきせんべい	だいすあぶら フレンチドレッシング こめあぶら	659 28.3 23.5 2.0	804 30.9 26.0 2.4	
25	水	ごはん	さんまのかば焼き 和食の日給食 厚揚げのみそ煮 だしを味わうすまし汁 みかん	さんま・なまあげ ぶたひきにく みそ げんえんみそ とうふ だしパック	ぎゅうにゅう こんぶ	さやいんげん にんじん みつば	しょうが たまねぎ たけのこ ほししいたけ えのきだけ みかん	こめ きょうかまい じゃがいも さんおんとう かたくりこ まめぶ・はるさめ	だいすあぶら こめあぶら	703 25.3 25.5 1.8	889 30.7 30.5 2.3	
26	木	(小)きなこ揚げパン (中)ミルクパン	肉団子と大豆のトマト煮 コールスローサラダ はくさいスープ	ミートボール きなこ だいず とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん トマトピューレ	たまねぎ・にんにく キャベツ・きゅうり コーン・はくさい だいこん えのきだけ	(小)コッペパン (中)ミルクパン じょうはくとう さんおんとう	だいすあぶら こめあぶら フレンチドレッシング	670 31.0 28.0 2.9	832 33.2 35.1 3.7	
27	金	ごはん	オムレツの和ミートソース ごぼうサラダ かみかみメニュー とん汁	オムレツ ぶたひきにく ぶたももにく とうふ だしパック みそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう にぼしこ	にんじん	たまねぎ ほししいたけ えのきだけ ぶなしめじ ごぼう きゅうり・コーン だいこん・ねぎ	こめ きょうかまい さんおんとう かたくりこ じゃがいも つきこんにゃく	こめあぶら すりごま ノンエッグマヨネーズ	643 24.6 23.4 1.9	827 30.2 28.5 2.4	松山中
30	月	ごはん	赤魚の立田揚げ 切干大根のオイスターソース炒め ごま入りもやしスープ かみかみメニュー	あかうお ぶたももにく とりひきにく みそ げんえんみそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	きりぼしだいこん もやし たまねぎ コーン	こめ きょうかまい さんおんとう じゃがいも	だいすあぶら こめあぶら ごまあぶら ごま すりごま	603 25.7 20.1 1.8	764 31.1 23.4 2.2	

※材料や気象条件等により、献立が変更になる場合があります。

牛乳 …牛乳は毎日つきます

…魚の小骨に注意して食べましょう

…強化米入りごはんの日があります

★今月の地場産品★

【大崎市産】
米・みそ・しょうゆ・米粉ワンタン・じゃがいも・はくさい・ねぎ・れんこん

【宮城県産】
牛乳・パン・麦・ベーコン・ウインナー・ハム・豆腐・わかめ・卵・油揚げ・枝豆・大豆
かつお・糸こん・えのきだけ・なめこ・きゅうり・小松菜・にら・ほうれん草・ぶなしめじ・チンゲンサイ

給食費口座振替日のお知らせ

第7期 11月30日（月）

残高のご確認をお願いします

イラスト出典元：学校給食10月号（全国学校給食協会）、家庭とつながる！新食育ブック（少年写真新聞社）